Vine, vine primăvara...

Raid-anchetă prin cîteva din marile baze sportive

Iarna va trebui să depună totuși... armele, în fața ofensivei primăverii. Cîte-o ninsoare începută din senin sau un „pui“ de viscol nu mai sperie pe nimeni și îndeosebi pe tinerii sportivi care, începînd cu fotbaliștii, au ieșit „la treabă“ în aer liber. Noul sezon competițional „bate la ușă“ și fiecare e dornic să se prezinte cît mai în formă.

Dar „scenele“ pe care se vor desfășura dîrzele întreceri, cum se prezintă?... Această întrebare ne-a purtat pe cîteva mari baze sportive.

„...Gata pentru întreceri“

Stadioanele „23 August“ și „Republicii“ se află în administrația I.E.B.S.



Iată ce ne-a declarat tov. Constantin Ispas, directorul I.E.B.S., în legătură cu întrebarea noastră.

— *Întreprinderea noastră se îngrijește de cele mai mari baze sportive printre care și stadioanele „23 August“ și „Republicii“. Ele au intrat în iarnă bine întreținute, astfel că acum avem — dacă putem spune așa — foarte puțin de lucru. Pe ambele stadioane s-au desfășurat, după consumarea ultimelor meciuri, lucrări de conservare. Acum gazonul are o rădăcină puternică și o vegetație bogată. Pînă la 11 martie vor fi reparate toate gradenele deteriorate de pe stadioanele „23 August“ și „Republicii“. Se procedează la renumerotarea locurilor, iar pe alei și în incinta stadioanelor vor fi plantate peste 15 000 de răsaduri de flori.*

— Într-adevăr vești plăcute. Am vrea să știm ce alte pregătiri se fac pentru noul sezon sportiv?

— *Cele 6 terenuri de antrenament de la stadionul „23 August“ au fost gata la 1 martie. Au fost vopsite porțile de fotbal și s-au pus plase noi. S-a făcut curățirea vestiarelor, revizuirea instalațiilor etc. De asemenea, este pregătită zgura pentru reamenajarea pistelor de atletism.*

— Să... plecăm puțin din București. Ce se întîmplă la Snagov, la Sinaia și în Poiana Brașov?

— *Peste tot lucrările de amenajare sînt în toi. La Snagov se face... curățenie generală, iar bărcile vor fi, în cîteva zile, gata reparate și revopsite. Frumoasa noastră bază nautică, renumită în lume, se va prezenta la începerea sezonului, în veșminte noi.*

„...Toată atenția noastră este îndreptată spre asigurarea celor mai bune condiții de antrenament“.

La rubrica „UNDE MERGEM“ este tot mai des amintit numele uneia dintre cele mai tinere baze sportive din Capitală: GHENCEA. Aci își plămădesc performanțele sportivii clubului STEAUA. Dimineața, după-amiaza, în funcție de orele de program și școală, sute de sportivi, începînd cu piticii și terminînd cu seniorii, se antrenează intens în vederea obținerii unor performanțe de valoare.

Actuala bază sportivă a clubului Steaua, în plină dezvoltare, se întinde pe o suprafață de aproximativ 150 000 m^2. Pînă acum au fost amenajate 3 terenuri de fotbal, dintre care 2 cu gazon și 1 cu zgură, 1 teren de handbal în 7, 3 terenuri de volei, 2 de baschet, 4 de tenis de cîmp și un ring de box în aer liber. În proiect se află amenajarea unei arene de popice și a unor tribune pentru spectatorii prezenți la jocurile echipei de rugbi ce se desfășoară pe terenul central de fotbal. Terenul central, folosit pentru fotbal și rugbi, a fost curățit complet de zăpadă și tratat, din timp, cu îngrășăminte chimice și naturale. Au fost recondiționate, de asemenea, aparatele auxiliare pentru antrenamentul fotbaliștilor și au fost construite altele noi. Vestiarele au fost renovate, curățite și, pe alocuri a fost înlocuit furnirul deteriorat. La pista de moto este în curs de recondiționare aparatura ajutătoare.

In sectorul horticol se fac mari pregătiri. Materialul floricol așteaptă timp favorabil pentru a fi sădit.

Deci... și la baza sportivă a clubului „Steaua“ primăvara este întîmpinată cum se cuvine.

Se schimbă înfățișarea „Giuleștiului“

Stadionul Giulești este pregătit de pe acum să-și primească oaspeții. Ne referim, în special, la terenul central care a fost deszăpezit încă de luna trecută, după meciul amical Rapid—Farul și ulterior greblat, tăvălugit.

Paralel se schimbă fața terenului II (folosit pentru antrenamente și jocuri din campionatul orășenesc) și care va fi pardosit cu un strat de zgură. Treabă nu tocmai ușoară dacă ne gîndim că pentru recondiționarea terenului sînt necesare nu mai puțin de 40 vagoane de zgură, iar pentru delimitare, aproape 400 m liniari de bordură. Lucrările au început însă și ele înaintează vertiginos cu fiecare zi.

Cu o înfățișare nouă se prezintă și vestiarele, cabinele pentru arbitri ca și încăperile anexe. Ele au fost vopsite în ulei, iar pe pereți au fost montate lambriuri din prefabricate de tip „Pal“, care le dau o notă foarte primitoare.

În sfîrșit, reparații capitale au fost făcute tribunelor și peluzelor. Un singur lucru se mai cere realizat: fixarea gardurilor de sîrmă pe întreaga „potcoavă“ a stadionului. Proiectul prevede consolidarea acestui gard prin balustrade din țeavă care să mărească gradul de stabilitate.

La „Politehnica“ (fostă Olimpia) deocamdată proiecte...

Actualul stadion „Politehnica“ (fost în administrarea clubului Olimpia) nu ne-a făcut o impresie prea bună.

Conducerea Institutului Politehnic, care a preluat această bază sportivă acum două săptămîni, are, desigur, probleme foarte grele de rezolvat. Fiindcă aici, toate terenurile — fără excepție — aflate în incinta stadionului, prezintă un grad de degradare aproape total!

O coincidență fericită: cu prilejul vizitei noastre am găsit în plină activitate, o comisie specială aparținînd noii administrații, în frunte cu tov. conferențiar Dan Brăiloiu, șeful catedrei de educație fizică de la „Politehnica“.

— **După cum vedeți,** ne spunea tov. Brăiloiu, **aici trebuie pornit aproape de la zero... In trei ani de zile, Olimpia n-a investit nimic pentru întreținerea acestei baze sportive...**

— Care sînt, în schimb, proiectele dv.?

— **Intenționăm să transformăm radical baza. Mai întîi, într-o primă etapă, vor intra în reparații capitale, terenurile existente, arena de popice și încăperile aferente. Aceasta, cît mai repede, deoarece la 5 aprilie vom programa aici festivitatea de inaugurare a activității sportive în aer liber a studenților noștri.**

Intr-o etapă următoare vom spori numărul terenurilor cu încă trei — unul pentru fotbal, cu zgură și alte două — de volei și baschet. De asemenea, vom construi un bazin de înot cu o lungime de 50 m. In sfîrșit, într-o a treia etapă, vom încerca să realizăm un proiect pe cît de îndrăzneț, pe atît de interesant...

— ???

— **Este vorba de amenajarea unei piste din material plastic care va fi pusă la dispoziția schiorilor, în perioada de vară. Prima pistă de acest fel în țara noastră!**

Proiectele sînt într-adevăr frumoase și îndrăznețe. Ele trebuie însă realizate cît mai grabnic. Primăvara nu prea acordă... răgazuri. A și venit.

La Progresul — muncă intensă, însuflețită!

Stadionul din str. Dr. Staicovici are aspectul unui adevărat șantier. De la intrare și pînă la cele două porți secundare, de pe str. Dr. Lister — numai săpături. Se montează instalația electrică care va deservi, în principal, pista de atletism din jurul terenului central de fotbal, dar și aleile întregului parc.

Am amintit de terenul central de fotbal... Acesta se prezintă în condiții optime — complet curățat de zăpadă, cu plasa împrejmuitoare recondiționată, cu gradenele tribunelor revopsite.

Din primăvară, stadionul Progresul va avea încă un teren de fotbal, de rezervă (pe lîngă cel existent).

Și aici, administrația stadionului se remarcă prin spirit gospodăresc. Ne gîndim la modul ingenios cum au fost reamenajate vestiarele (parte din ele au fost dublate) la preocuparea pentru a asigura întregului complex de terenuri (volei, baschet, handbal,



tenis etc.) o înfățișare cît mai atractivă. În acest sens, parcelele cu arbuști sădiți de curînd (aproape peste tot), liziera de pe fundalul terenului central ca și cele cîteva mii de răsadnițe pregătite cu grijă de un tehnician horticol (care și-a stabilit în incinta stadionului, un adevărat „cartier general“) sînt mărturii concrete.

★

Din cele constatate cu prilejul acestui raid-anchetă, se poate desprinde concluzia că atît I.E.B.S. cît și cluburile se străduiesc să pregătească în așa fel bazele sportive, încît acestea să ofere spectatorilor cele mai optime condiții de vizionare a competițiilor.

Se impune — pe baza unei... reciprocități legitime — ca spectatorii să vegheze la păstrarea cu simț de răspundere a bazelor sportive, bunuri ale întregului popor.

(Raid-anchetă realizat de **HRISTACHE NAUM, VALENTIN PĂUNESCU** și **TIBERIU STAMA).**

Aspecte actuale ale formei sportive (V)

Aparatul cardio-vascular și indicii hemodinamici ai stării de formă sportivă

Examinarea aparatului cardio-vascular este de mare utilitate pentru diagnosticul stării de formă sportivă. Tabloul hemodinamic se caracterizează în stare de repaus printr-o perfectă armonizare a tuturor factorilor hemodinamici și prin condiții foarte economice de activitate ale aparatului circulator.

Iată spre exemplu valorile principalilor indici hemodinamici ai unui fotbalist în stare de formă, în comparație cu ale unui individ neantrenat.

Subiectul	Tensiune arterială	Frecvență cardiacă	Volumul sistolic	Volumul pe minut	Trav. ventricol stg.	Rezistență elastică	Rezist. perif. totală	Timp de circulație: Eter	Timp de circulație: Decol	Dif. artero-venoasă
Neantrenat 25 ani	120-76	72	66	4,75	6,1	690	650	5	13	5
P.C. fundaș 25 ani	120-85	48	44	2.11	2.7	600	1400	7	15	9

Din ele se vede că inima se contractă foarte rar (bradicardie) și aruncă în circulație o cantitate mică de sînge. Inima sportivului în formă muncește în stare de repaus mai puțin de jumătate decît inima unui individ neantrenat. Circulația periferică se face și ea în condițiuni mai bune, țesuturile reținînd o cantitate mult mai mare de oxigen din sîngele cu care vin în contact. Examinarea aparatului cardio-vascular prin probe funcționale de efort, aduce date noi pentru precizarea diagnosticului de formă sportivă.

Letunov a constatat după cele trei eforturi ale probei funcționale preconizată de el, reacții normotone în toate cazurile, precum și o concordanță perfectă între modificările cardio-vasculare și cele 3 eforturi efectuate. Tot el mai notează că modificările produse de eforturile probei funcționale sînt în perioada de formă mai mici și revenirea la valorile inițiale se face mai rapid decît înainte de a se intra în formă. Unii autori (Baicenko) confirmă revenirea foarte rapidă la valorile inițiale, dar susțin că o dată cu instalarea formei sportive modificările cardio-vasculare se măresc imediat după efortul din probele funcționale.

Din cele expuse mai înainte reiese că pentru diagnosticul biologic al stării de formă sportivă există în prezent un număr suficient de date. Nici una dintre ele luată în mod izolat nu permite însă punerea unui diagnostic corect. Cu cît examinarea va fi mai complexă cu atît șansele de a greși sînt mai mici.

Și încă un lucru care nu trebuie niciodată uitat pentru că el este cel mai important. *Diagnosticul biologic de formă sportivă se elaborează numai pe baza studiului dinamicei datelor biologice ale aceluiași sportiv în diferite perioade ale antrenamentului.*

Un singur examen medical oricît de complex ar fi nu ne permite să afirmăm dacă sportivul este sau nu în formă.

Compararea între ele a datelor de la indivizi deosebiți duce la greșeli de diagnostic. Valorile biologice au un caracter strict individual. Acest lucru impune supravegherea medicală continuă a sportivilor de către medici specialiști în problemele medicinii sportive. Diagnosticul stării de formă sportivă este deci un diagnostic complex bazat pe semne pedagogice și biologice.

Coroborarea acestor date și studierea dinamicei lor în timpul pregătirii, permite punerea diagnosticului corect de formă sportivă și luarea la timp a măsurilor adecvate privitoare la procesul de antrenament al fiecărui sportiv.

Dr. MIRON GEORGESCU

★

În numărul viitor: DURATA FORMEI SPORTIVE.

HANDBAL

Clasamentele turneului final al „Cupei de iarnă“

În urma disputării jocurilor din cadrul turneului final al „Cupei de iarnă“ au fost alcătuite următoarele clasamente:

SENIORI

1. Steaua București	3	3	0	0	75:41	6
2. C.S.M. Reșița	3	2	0	1	54:59	4
3. Știința Timișoara	3	1	0	2	50:49	2
4. Știința București	3	0	0	3	39:69	0

SENIOARE

1. Știința București	3	3	0	0	44:19	6
2. Tractorul Brașov	3	2	0	1	33:24	4
3. Știința B.-B. Cluj	3	1	0	2	25:40	2
4. Constructorul Timiș.	3	0	0	3	24:43	0



Omul cu remușcări...

Trenul ieșise din Craiova și acum gonea spre Caracal. Antrenorul *Gheorghe Scăeșteanu* își lipi fruntea înfierbîntată de geamul rece al vagonului. Privea absent cîmpia neagră care fugea în urmă ca și gîndurile lui...

— *Da, au avut dreptate tovarășii de la regiunea UCFS* — își spunea el. *Bine au făcut că m-au criticat atît de aspru. Adică, ce-mi închipuiam eu, că o să meargă așa la infinit?... Auzi la mine metodă de a antrena o echipă de fotbal?... Cum naiba am putut să le pretind celor de la „Victoria“-Caracal o normă întreagă pentru cîteva ore pe săptămînă?... Și alea cum făcute: între trenul de 15,30 și autorapidul de 17,45...*

Antrenorul își aprinse o țigară și aruncă chibritul în scrumiera de sub fereastra vagonului. Apoi, își adună din nou gîndurile...

— *Da, asta e: m-am făcut de rîs. În loc să fiu exemplu, că vorba aia, sînt ditamai președinte al colegiului regional de antrenori, am apucat să fac pe navetistul... Ce-mi trebuia mie normă? Și unde: tocmai la Caracal... N-aveam destule echipe de fotbal în Craiova? Aveam, dar mai puteai bătrîne Scăeștene să te prezinți la antrenament în palton și galoși ca la Caracal?... Sau să faci cu bieții fotbaliști două-trei ture, urmărind în același timp și pregătirea lor fizică și plecarea autorapidului spre Craiova?...*

— *Da, am greșit grav* — continuă antrenorul. *Nu m-am purtat cum trebuie. Veneam cînd vroiam și nici prin cap nu-mi trecea să respect cele 40 de ore săptămînale pe care trebuie să le presteze un antrenor cu o normă întreagă. Bine au făcut băieții că m-au reclamat!... Ce, alea erau antrenamente? Aia era muncă de instruire și educație care o duceam eu? ...Ba, colac peste pupăză, îi mai scoteam și dimineața din producție...*

★

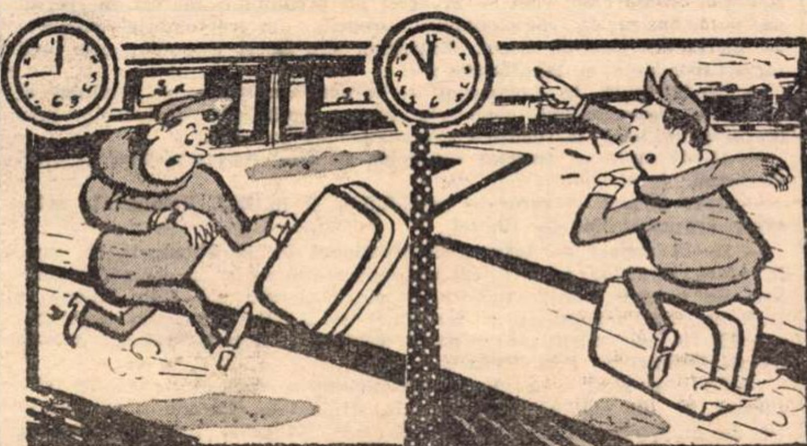
Un pufăit scurt și trenul opri în gara Caracal. Antrenorul *Gheorghe Scăeșteanu* se uită la ceas: *15 și 30 de minute.* Traversă peronul și porni încet spre terenul de antrenament...

— *Săracii băieți* — își urmă el firul gîndurilor — *cu cîtă dragoste mă așteaptă... Și eu țip la ei... Îi fac „ciobani“ cînd nu execută o pasă corectă... Chipurile, sînt exigent... Dacă eram exigent nu terminau turul pe locul 10!... Dar, n-o să se mai întîmple... Chiar acum fac o ședință cu ei și-i rog pe toți să-mi arate deschis lipsurile. Da, așa am să procedez!... Îi pun pe fiecare să mă critice cu curaj și la sfîrșit îmi iau un angajament...*

Antrenorul intră pe terenul de fotbal. Băieții îl așteptau...

— *Dragii de ei* — gîndi antrenorul — *s-au aliniat pentru raport... Le vine antrenorul „navetist“ care țipă la ei... Frumos din partea mea! Dar și din partea lor că m-au reclamat... E adevărat că... Dar, în fond... Și, la urma urmei, fondul contează. Cînd mă gîndesc ce săpuneală am primit la regiune din cauza lor... Asta fiindcă-s oamenii mei, la care țin... Mă, ce oameni... Tu îi iei sub aripa ta, ai grijă de ei, le ești mamă și tată și ei te reclamă... Nu puteau să vină la mine, să-mi spună deschis: — Uite ce-i tovarășe antrenor, noi nu sîntem mulțumiți de felul cum... Nu, s-au dus și au dat fuga să mă reclame... Pe cine? Pe mine, antrenorul lor, care îi învăț cum să joace, cum să... Unde-i disciplina, unde-i respectul jucătorului față de...*

— *Ce stați și vă holbați la mine, frumușeților?... Trei ture de pistă...! Fuga, marș!...*



Între două trenuri...

Desen de Neagu Rădulescu

★

P. S. Unele lucruri din materialul de față nu s-au petrecut chiar așa. Antrenorul *Gheorghe Scăeșteanu* n-a fost criticat de consiliul regional UCFS Oltenia (dar sperăm că o să fie). Nu jucătorii l-au reclamat, ci iubitorii sportului din Caracal (și nu la regiune, ci, după cum vedeți, în altă parte). „Remușcările“ sînt și ele imaginare (pînă acum).

Finalul este, în schimb, absolut real: antrenorul se poartă astfel cu jucătorii fiindcă aceasta este metoda lui „pedagogică“...

Iar foiletonul de față e metoda noastră de a-l ajuta...

VASILE TOFAN
(după materialul trimis de corespondentul nostru **Gheorghe Donciu**).